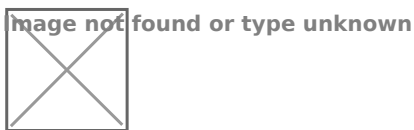


II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 6

Koktajl malinowy



Wartość odżywcza i energetyczna (6 dzień)

Wartość energetyczna: 1378 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Białko: 73 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 165 g

Cholesterol: 82 mg

Tłuszcz całkowity: 47 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Koktajl malinowy

Składniki:

200 g malin

200 g kefiru do 2% tłuszczu

4 łyżki płatków owsianych (ok. 20 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak